

# „Jeder leistet das, was er leisten kann“

**Sindelfingen/Magstadt:** Zwei offene Gesprächskreise für pflegende Angehörige / Umgang mit Schuldgefühlen / Treffen mit Gesprächen und Tipps

Von unserer Mitarbeiterin  
Renate Lück

**„Nur wer für sich selbst sorgt, kann auch Sorge für andere tragen“ ist das Motto, unter dem das Haus der Familie und die Ökumenische Sozialstation zwei Gesprächskreise für pflegende Angehörige in Sindelfingen und Magstadt anbieten. Jedes pflegende Familienmitglied kann kommen, es kostet nichts.**

Rolf Schneider weiß als Geschäftsführer der Sozialstation, dass neben den Patienten, die professionell versorgt werden, rund 500 Personen von ihren Familien gepflegt werden. „Und das teilweise über Jahre hinweg, weil der oder die Angehörige den Wunsch hat, möglichst lange zu Hause zu bleiben. Das ist eine Belastung für die ganze Familie.“

Um sie zu stärken, wurden die Gesprächskreise entworfen. Eva Schaber, Leiterin des Hauses der Familie, ergänzt: „Diese Gesprächskreise sind an unser Resilienz-Zentrum angedockt. Margit Wagner, Gesundheits- und Entspannungspädagogin, bespricht mit den Angehörigen: Wie kann ich auftanken? Wie

erhalte ich mich bei Kräften?“ Im Sommer 2018 starteten Vorbereitungen zu diesem Thema und im November ging es in Sindelfingen los. Wagner, gelernte Kinderkrankenschwester im Fach Anästhesie und Pflege, Unterrichtsschwester für Gesundheitsberufe sowie Beauftragte für Schulen bei Gewalt und Suchtprävention, war zuerst etwas enttäuscht, dass nur zehn Interessierte kamen, aber dann überlegte sie: „Pflege ist ein schwieriges Thema, weil die Leute angebunden sind, manchmal doppelt und dreifach in Beruf, Familie und Pflege. Da bleibt kaum Freizeit. Das führt bei vielen zu Vereinsamung und schlimmstenfalls zu Depressionen.“

## In einem geschützten Raum

Darüber will sie mit den pflegenden Angehörigen reden – in einem geschützten Raum. „Hier stehen sie im Mittelpunkt und nicht ihr Patient. Da sich alle in einer ähnlichen Situation befinden, können sie von den Erfahrungen der anderen profitieren. Was ist belastend? Wie gehe ich mit Wut oder Schuldgefühlen um, wenn ich die Mutter nach 20 Jahren doch ins Heim gebe?“ Margit Wagner, die auch den AK Leben für Suizidgefährdete leitet, spricht sogar die Situation an, wenn die Mutter nach acht Wochen im Heim stirbt. „Dann muss man den Ange-



Margit Wagner, die die Gruppen leitet, Eva Schaber vom Leitungsteam Resilienz-Zentrum im Haus der Familie und Rolf Schneider, Geschäftsführer der Ökumenischen Sozialstation (von links).  
Bild: Lück

hörigen die Last nehmen, daran schuld zu sein. Jeder leistet, was er leisten kann.“

Zu jedem Treffen bereitet sie ein Thema vor mit Informationen und Tipps, wie man Stolperfallen in der Wohnung vermeidet, zu neuen Erkenntnissen in der Pflege oder professioneller Beratung, sofern nötig. „Auch Ernährung spielt eine Rolle. Wenn der Opa das Besteck nicht mehr halten kann, ist Fingerfood

praktisch.“ Entlastend ist die Tagespflege, die ein- oder mehrmals in der Woche genutzt werden kann. Pflegedienstleiter Thomas Jaskolka weiß: „Manchmal hilft schon reden.“ Margit Wagner, die auch die Gruppe in Magstadt leitet, hat herausgefunden, dass sechs bis acht Personen optimal sind, damit jede ihre Beschwerden loswerden kann. Sie legt aber auch Wert darauf, dass jedes Mal überlegt wird, was schön

war, bevor alle heimgehen. „Es wird ja auch gelacht über verrückte Situationen.“

Die Pflege müsse Balance halten zwischen der körperlichen und psychischen Belastung und wunderbaren Gesprächen, die plötzlich mit den Eltern möglich seien. Schade findet Rolf Schneider, dass bisher wenige Männer in die Gesprächskreise kommen. „Ich kenne mehrere Ehepaare, in denen der Mann seine Frau pflegt und dafür auf Veranstaltungen oder Sport verzichtet.“ Vielleicht hätten sie Angst, dass nur geschwätzt wird, vermutet Margit Wagner. Dem sei aber nicht so. Interessierte können jederzeit einsteigen und sind auch nicht an die fünf Termine gebunden, die im Kursprogramm des Hauses der Familie stehen. Wenn die Gruppen zu groß würden, werden neue aufgemacht.

## Info

Die Gruppe in **Sindelfingen** trifft sich dienstags von 16 bis 18 Uhr in der Sozialstation, Böblinger Straße 23.

Die **Magstadter** Gruppe kommt im Alten Schulhaus, Alte Stuttgarter Straße 1, montags von 19 bis 21 Uhr zusammen.